



कहाँ से लें सेनिट्री नैपकिन: गांव की बड़ी होती लड़कियों की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने सेनिट्री नैपकिन के पैकेट उपलब्ध कराए हैं, जो गांव की ही आशा दीदी के पास सिर्फ 6 रुपए की मामूली कीमत पर मिल सकते हैं। आशा दीदी इन्हें इस्तेमाल करने व फेंकने का सही तरीका भी बताने के लिए प्रशिक्षित हैं। इनका इस्तेमाल कर लड़कियाँ अपने मासिक का सही इंतज़ाम कर सकती हैं और एक स्वस्थ और स्वच्छ जीवन बिता सकती हैं। यह सेनिट्री नैपकिन के पैकेट देश के 115 ज़िलों में उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए अपनी स्वास्थकर्ता से संपर्क करें।

**बढ़ती बेटियाँ
बढ़ती खुशियाँ**

माताओं, अध्यापिकाओं व स्वास्थकर्ताओं के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका

शही मासिक इंतज़ाम
ले बढ़ना हो सुखद

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य योग्य

⑥ बढ़ती बेटियों का रख्याल, सही देखभाल ⑥

हमें जन्म देने वाली माँ का साथ एक और माँ देती है जिसे प्रकृति कहते हैं। वही बीज को पौधा और कली को खिला कर फूल बनाती है। यही प्रकृति या कुदरत एक बच्ची के शरीर का भी विकास करती है और उसे एक स्वस्थ और संपूर्ण नारी बनाती है जो आगे चलकर स्वस्थ बच्चों को जन्म दे सके और जिससे जीवन का यह चक्र चलता रहे।

लड़कियों में 10 से 19 साल की उम्र एक खिलती उम्र होती है क्योंकि इसमें शरीर का विकास होता है और तन—मन में कई तरह के बदलाव आते हैं। इन बदलावों का आना बेहद सामान्य बात है और ज़रूरी भी, क्योंकि यही बच्ची के सही तरह से बढ़ने की निशानी है। मगर देखा गया है कि इन बदलावों के बारे में सही जानकारी न होने के कारण अक्सर बेटियां इस उम्र में हैरान परेशान हो जाती हैं, स्थितियों से सही तरह नहीं पाती, उन्हें कुछ समझ नहीं आता और उनके बचपन की खुशियों को तो जैसे नज़र सी ही लग जाती है। आपकी बिटिया इस खिलती उम्र में यों न मुरझाए, बल्कि सही जानकारी और आत्मविश्वास के साथ इन बदलावों का सामना कर आगे बढ़े तथा कल, एक स्वस्थ, सुंदर और सजग नारी बने, इसके लिए कुछ बातों की जानकारी आपको भी होना बेहद ज़रूरी है। तभी आप इन बदलावों से उसे सही तरह से अवगत करा पाएंगी और एक स्वस्थ—स्वच्छ जीवन की ओर बढ़ा पाएंगी।

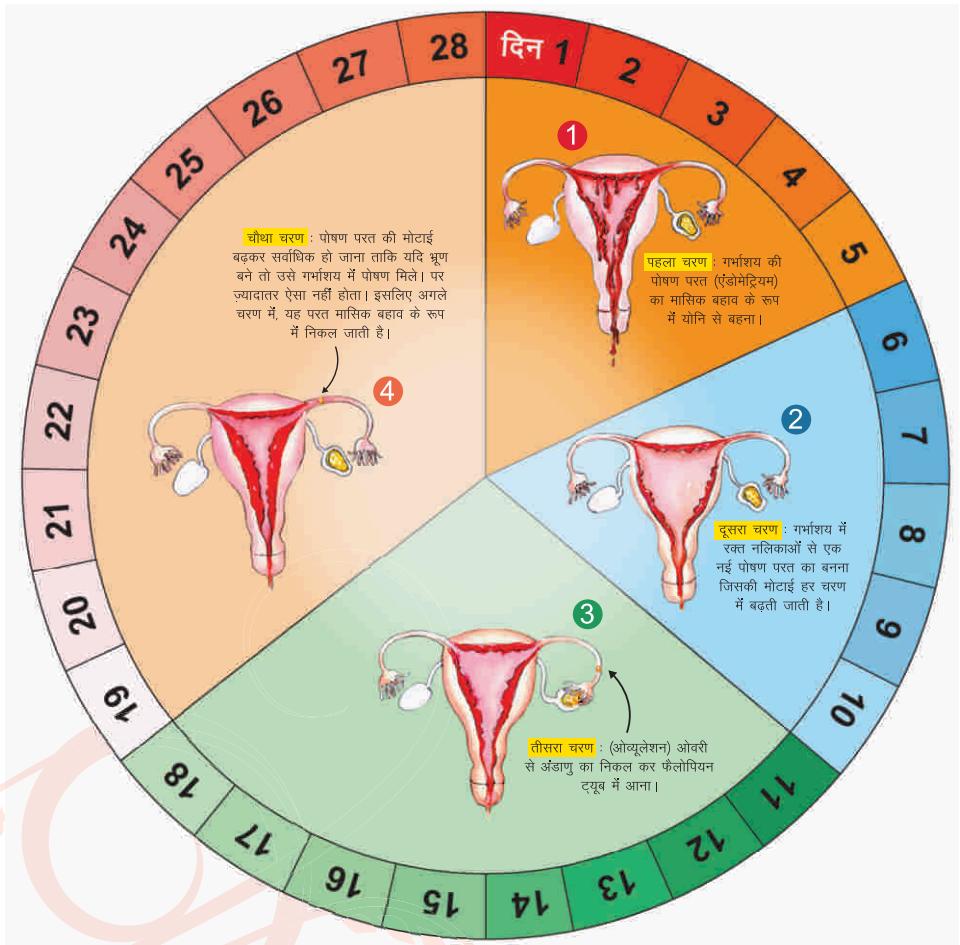
आपमें से कई महिलाएं बेटियों की माताएं, शिक्षिकाएं व आशा दीदी होंगी। एक महिला के रूप में हम सबकी यह जिम्मेवारी है कि हम अपनी बेटियों तथा आसपास की बच्चियों को यह बतलाएं कि इन बदलावों का आना शर्म या झिझक की बात नहीं बल्कि बेहद सामान्य बात है। यह कोई अभिशाप नहीं, बल्कि सही तरह से बढ़ने की सीढ़ी है। साफ—सफाई और कुछ बातों का ध्यान रख कर, बेटियां सभी काम कर सकती हैं और अपनी पढ़ाई—लिखाई तथा खेलकूद, सब जारी रख सकती हैं।

⑥ बदलावों का कारण: प्रजनन तंत्र का विकास ⑥

इस उम्र का सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण बदलाव है मासिक की शुरुआत का। वो 4—5 दिन जब लड़कियों को मासिक बहाव का सामना करना पड़ता है। कुछ लड़कियों को पेट में दर्द होता है या चिड़चिड़ेपन की शिकायत रहती है। पर इन सब के बावजूद, यह इस बात की निशानी है कि एक नारी

के रूप में बिटिया का शरीर, सही तरह से विकसित हो रहा है। यह तो अच्छी बात है न!

मासिक का होना कुदरत का वरदान है क्योंकि यह तय करता है कि शरीर के जन्म देने वाले अंग सही तरह से विकसित हो रहे हैं और बड़ी होने पर बेटी भी अपनी माँ की तरह, स्वरूप बच्चों को जन्म दे पाएगी।



हार्मोन्स द्वारा नियमित होने वाला मासिक चक्र

ज्यादातर 28 दिनों का होता है। यह चक्र सात दिन आगे—पीछे भी हो सकता है।

पहला चरण : गर्भाशय की पोषण परत (एंडोमेट्रियम) का मासिक बहाव के रूप में योनि से बहना।

दूसरा चरण : गर्भाशय में रक्त नलिकाओं से एक नई पोषण परत का बनना जिसकी मोटाई हर चरण में बढ़ती जाती है।

तीसरा चरण : (ओव्यूलेशन) ओवरी से अंडाणु का निकल कर फैलोपियन ट्यूब में आना।

चौथा चरण : पोषण परत की मोटाई बढ़ कर सर्वाधिक हो जाना ताकि यदि भ्रूण बने तो उसे गर्भाशय में पोषण मिले। पर ज्यादातर ऐसा नहीं होता। इसलिए अगले चरण में, यह परत मासिक बहाव के रूप में निकल जाती है।

मासिक होने का कारण : लड़कियों के शरीर में ओवरी नामक अंग होता है जिसमें करोड़ों फॉलिकल होते हैं जिनमें अंडाणु होते हैं। हर माह ओवरी से एक अंडा निकलता है और फैलोपियन ट्यूब द्वारा गर्भाशय में पहुँचता है। ओवरी से अंडा निकलने की प्रक्रिया को ओव्यूलेशन कहते हैं।

जैसे जैसे अंडाणु फैलोपियन ट्यूब में तैरता है, गर्भाशय में एक कोमल, स्पंजी परत बन जाती है जिसे एंडोमेट्रियम कहते हैं। यह मुख्यतः पतली रक्त नलिकाओं से बनी होती है तथा यदि ट्यूब में अंडाणु शुक्राणु से मिल कर भ्रूण बना लेता है तो गर्भाशय में यह परत उसका पोषण करती है। यदि अंडाणु व शुक्राणुओं का मिलन नहीं होता तो इस परत की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती और यह परत झाड़ कर योनि के रास्ते बह निकलती है। इसी को मासिक बहाव तथा पूरी प्रक्रिया को मासिक चक्र कहते हैं।

मासिक 11 से 15 वर्ष की उम्र में, लड़कियों में कभी भी शुरू हो सकता है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है। मासिक बहाव भी किसी लड़की में ज्यादा, किसी में कम तो किसी में अनियमित भी हो सकता है।

⑥ बदलाव को समझना ⑥

बढ़ती लड़की में ये बदलाव तो कुदरत लाती है। इसीलिए, इसमें कुछ भी गलत नहीं। बल्कि शरीर में इन बदलावों के आने से तो खुशियां मिलनी चाहिए और तसल्ली भी।

शारीरिक बदलाव

- मासिक बहाव की शुरुआत
- बगलों व योनांगों के इर्दगिर्द बालों का आना
- स्तनों व नितंबों का विकसित होना

मानसिक बदलाव

- मूड बदलना
- चिड़चिड़ापन
- उदासी
- लड़कों के प्रति आकर्षण व उनके बारे में ज्यादा उत्सुकता



⑦ सही मासिक इंतज़ाम-सही बढ़ने का आधार ⑦

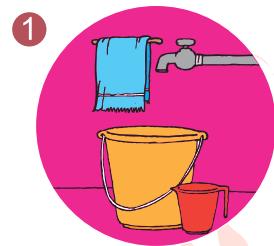
आम तौर पर लड़कियां मासिक के दिनों में घर से निकलना/स्कूल जाना बंद कर देती हैं क्योंकि ज्यादातर लड़कियां कपड़े या पुरानी साड़ियों का इस्तेमाल करती हैं न कि सेनिट्री नैपकिन का। इस वजह से, बाहर निकलने पर कपड़ा बदलने की जगह ही नहीं मिलती और दाग लगने का डर रहता है। अक्सर देखा गया है कि लड़कियों को कपड़े बदलने के लिए, एक निजी स्थान मिल पाना ही बड़ा मुश्किल हो जाता है। साथ ही, यह कपड़ा वे कई बार इस्तेमाल करती हैं। यह बिल्कुल गलत है क्योंकि अक्सर ये कपड़े स्वच्छ और इस्तेमाल करने लायक नहीं रह जाते। मासिक को लेकर एक ऐसा शर्मिंदगी का माहौल है कि इन कपड़ों को भी गोपनीय ढंग से धोया या सुखाया जाता है। स्वाभाविक है, ये ठीक से न तो धुलते और न ही सूख पाते हैं। अतः ये कपड़े कीटाणुओं और संक्रमण का घर बन जाते हैं। मासिक होना बिल्कुल आम बात है और थोड़ी सी तैयारी व नियोजित ढंग से इन परेशानियों से छुटकारा पाया जा सकता है और लड़कियां सब काम हर दिन की तरह कर सकती हैं। उन्हें डरने, शर्मिंदा होने या घबराने की कोई ज़रूरत नहीं। ज़रूरत है, सही मासिक इंतज़ाम सिखाने की और लड़कियों का आत्मविश्वास बढ़ाने की।

⑦ सही मासिक इंतज़ाम में शामिल हैं ⑦

- सेनिट्री नैपकिन या साफ कपड़े का इस्तेमाल
- उन्हें बहाव के मुताबिक समय पर बदलना
- सही जगह व तरीके से उन्हें फेंकना
- मासिक बहाव के दिनों में दैनिक गतिविधियों, जैसे स्कूल या काम पर जाने, को सुचारू चलाए रखने के लिए पूरी तैयारी व प्रबंध रखना

⑦ स्वच्छता उन दिनों में ⑦

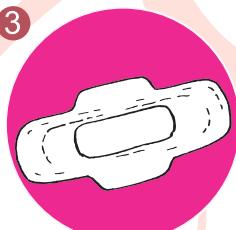
- रोज़ नहाने को कहें
- टॉयलेट के इस्तेमाल के बाद हर बार गुप्तांगों को साफ पानी से धोने की सलाह दें
- गुप्तांगों व आसपास का हिस्सा साफ रखने को कहें
- अंदर पहनने वाले कपड़े साफ हों व उन्हें बदलते रहने को कहें
- गंदा होने पर कपड़े या सेनिट्री नैपकिन को जल्दी ही बदलते रहने को कहें
- हर बार कपड़ा या सेनिट्री नैपकिन बदलने पर और सेनिट्री नैपकिन फेंकने पर हाथ साबुन से धोने को कहें



रोज़ नहाना व गुप्त अंगों को साफ रखना



सेनिट्री नैपकिन (पैड) का इस्तेमाल



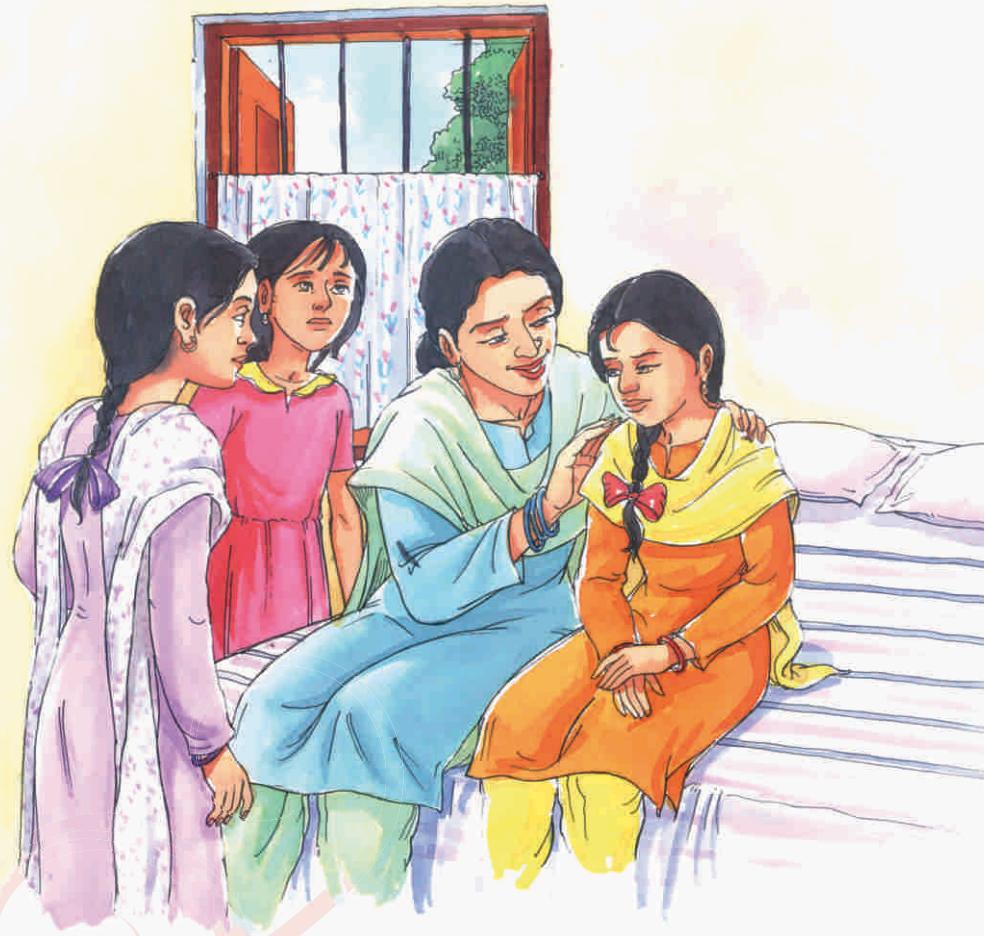
बहाव के अनुसार सेनिट्री नैपकिन बदलना



सेनिट्री नैपकिन को कागज़ में लपेट कर फेंकना या जलाना



इसके बाद साबुन से हाथ धोना



⑦ नैपकिन व कपड़े का इस्तेमाल व फेंकने का ढंग ⑦

सेनिट्री नैपकिन

सेनिट्री नैपकिन एक बेहतरीन व साफ़—सुथरा तरीका है, मासिक बहाव से निपटने का। नैपकिन बहाव को सोख कर त्वचा को सूखा रखता है तथा कपड़े से कहीं ज्यादा प्रभावी होता है। गंदा होने पर बहाव के मुताबिक नैपकिन बार—बार बदलते रहें। सेनिट्री नैपकिन का पैक आशा बहनजी के पास सिर्फ 6 रुपए में मिलता है।

कपड़ा

कपड़े के इस्तेमाल को जहाँ तक हो टालें क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा होता है। अगर इस्तेमाल करना ही पड़े तो ध्यान रखें कि—

- कपड़ा साफ़, नया व बहाव सोखने वाला हो
- बार—बार एक ही कपड़ा इस्तेमाल करना पड़े तो उसे सही ढंग से धोएं
- सूरज की तेज़ धूप में सुखाएं
- नम कपड़ा इस्तेमाल न करें, इंफेक्शन हो सकता है

फेंकने का सही ढंग

- इस्तेमाल किए गए सेनिट्री नैपकिन को एक कागज़ में लपेट कर कूड़ेदान में डालें या जला दें
- सेनिट्री नैपकिन को इस्तेमाल करने या फेंकने से पूर्व धोने की ज़रूरत नहीं होती
- नैपकिन को पलश न करें क्योंकि नाली जाम हो सकती है और आपको शर्मिंदगी का सामना करना पड़ सकता है

⑦ भोजन व आराम ⑦

- मासिक के दौरान लड़कियों को संतुलित आहार लेना चाहिए
- मासिक के दौरान थकान वाले काम कम करें
- भरपूर नींद से लड़कियां मासिक के दौरान भी तरोताज़ा रह सकती हैं
- मासिक के दौरान दर्द होना आम बात है व हानिरहित है



⑥ दर्द से राहत के उपाय ⑥

दर्द होना सामान्य व हानिरहित है। दर्द होने का कारण गर्भाशय की पोषण परत का टूटना है जो मासिक के रूप में बह निकलती है। कुछ लड़कियों को इसमें कम, कुछ को ज्यादा तो कुछ को बिल्कुल दर्द नहीं होता। इस में घबराने वाली कोई बात नहीं। यदि दर्द ज्यादा हो तो बेटी को आराम करने को कहें और गर्म पानी की बोतल दें। साथ ही कुछ आसान व्यायामों से दर्द को कम किया जा सकता है।

बेटी को नीचे दिए गए व्यायाम करना सिखलाएं।



⑥ किस तरह बेटियों को दें जानकारी ⑥

- शिङ्गक और शर्मिंदगी की दीवारें तोड़ें
- बेटियों से सखियों सा रिश्ता जोड़ें
- बेटियों को समझाएं कि उन दिनों का मतलब है स्वस्थ होने की निशानी
- बढ़ना है नियम कुदरत का और इसमें नहीं है कोई हानि
- ऐसा रिश्ता जांड़े कि बेटियाँ अपनी हर बात खुल कर बता पाएं
- बेटी को पंख दें, ताकि आजादी सपने सच करने की मिल जाए
- करने दें उन्हे हर वो काम जो वो करती आईं
- उन दिनों का आना बाधा नहीं है मार्ई
- हिम्मत जगाएं और बेटी का आत्मविश्वास बढ़ाएं

⑥ क्यों है ज़रूरी, मासिक को लेकर समाज की सोच में बदलाव ⑥

मासिक जैसी बातों की खुले आम चर्चा करने में लोगों को शर्मिंदगी महसूस होती है। ऐसा होने का कारण है सही जानकारी और शिक्षा का अभाव। साथ ही, स्वस्थ मासिक इंतज़ाम के बारे में लोग नहीं जानते और इसके कारण लड़कियों को स्वच्छ मासिक व्यवहार से संबंधित बेहद कम सुविधाएं प्राप्त हो पाती हैं। पारंपरिक रूप से आज भी वो कपड़ा, राख, रेत या भूसे जैसे पदार्थों को इस्तेमाल में लाती हैं जो कि स्वच्छता और स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक हो सकते हैं। किंतु उन्हें इन खतरों की कोई जानकारी है ही नहीं। शर्म, संकोच व शिङ्गक की वजह से ये लड़कियाँ स्वच्छ मासिक इंतज़ाम नहीं अपना पाती और यह स्कूल न जाने का एक प्रमुख कारण बनता है। गांव देहात में सेनिट्री नैपकिन की उपलब्धता बेहद कम होना भी इसका एक प्रमुख कारण है।

⑥ स्वच्छ मासिक इंतज़ाम को बढ़ावा दें ⑥

- लड़कियों व महिलाओं को मासिक व्यवहार के बारे में सही शिक्षा व जानकारी देकर
 - समुदाय के लोगों द्वारा स्कूल व घरों में स्वच्छ टॉयलेट व साफ पानी की व्यवस्था करवा कर
 - सेनिट्री नैपकिन की उपलब्धता व इस्तेमाल को बढ़ावा दे कर
 - लड़कियों को इन्हें सही तरह से फेंकने का तरीका सिखा कर
- स्वच्छ मासिक इंतज़ाम को स्कूल व सामुदायिक दोनों स्तरों पर बढ़ावा देने की ज़रूरत है। स्कूल के स्तर

पर अध्यापिकाएं व सामुदायिक स्तर पर आशा बहनें व आंगनवाड़ी कर्मचारी इसमें बहुत बड़ा योगदान दे सकती हैं। महिलाओं की स्वयंसेवी संस्थाओं को भी इसके लिए आगे आने की ज़रूरत है ताकि लोगों की सोच में बदलाव आए।

यह हम सभी महिलाओं की ज़िम्मेदारी है कि हम अपने आसपास बड़ी होती बेटियों को स्वच्छ और स्वस्थ माहौल दें ताकि वे स्वच्छ मासिक इंतज़ाम अपना पाएं, और मासिक को लेकर शर्मिंदा न हों, व लगातार स्कूल जाएं। समाज के जागरूक व ज़िम्मेदार नागरिक होने के नाते हम सभी को अपना योगदान देना चाहिए ताकि लड़कियों का आत्मविश्वास बना रहे व उनकी शिक्षा पर कोई असर न पड़े।

अध्यापिकाएं

- अध्यापिकाओं का दायित्व है कि वे मासिक के बारे में लड़कियों को सही जानकारी देकर जागरूक बनाएं व बताएं कि मासिक होना बेहद सामान्य बात है, न कि कोई शर्मिंदगी की
- लड़कियों को स्वच्छ मासिक इंतज़ाम के बारे में शिक्षित करें। उन्हें बताएं कि मासिक होने का प्राकृतिक व जैविक कारण क्या है। गंदे खून को लेकर प्रचलित धारणा को बदलें
- मासिक से गुज़र रही लड़कियों को भावनात्मक सहयोग व मार्गर्शन दें
- जो लड़कियां घर पर माँ या बड़ी महिलाओं से स्वच्छ मासिक व्यव्हार के लिए सुविधाएं उपलब्ध करवाने हेतु बात न कर पा रही हों, उनकी माताओं से बात करें
- स्कूल के अधिकारियों से बात करें और स्कूल में स्वच्छ टॉयलेट व कूड़ेदानों की व्यवस्था करवाएं
- आशा दीदी से लेकर सेनिट्री नैपकिन के कुछ पैक हमेशा स्कूल में रखें ताकि ज़रूरतमंद लड़कियों को दिए जा सकें



आशा दीदी

- आशा बहने इस काम में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं क्योंकि वे वैसे भी सेहत से जुड़े मुददों पर महिलाओं से बात करती रहती हैं। उनके लिए यह बहुत अच्छा अन्यास होगा यदि वे महिलाओं व लड़कियों तक स्वच्छ मासिक इंतज़ाम की पुस्तिकाएं पहुँचाएं ताकि जागरूकता बढ़े
- गांव की स्वास्थ्य व स्वच्छता समिति की सदस्या होने के नाते पंचायत में, घरों व स्कूलों में टॉयलेट का प्रावधान सुनिश्चित करें
- गांव की महिला स्वयंसेवी संस्थाएं स्वच्छ मासिक इंतज़ाम व सेनिट्री नैपकिन के इस्तेमाल को बढ़ावा देने में आशा दीदी की मदद कर सकती हैं
- लड़कियों के लिए एक दिन निश्चित करें व मासिक से संबंधित जानकारी देकर उनकी समस्याओं व शंकाओं को दूर करें
- गांव में सेनिट्री नैपकिन की उपलब्धता व लड़कियों तक उसकी पहुँच सुनिश्चित करें



〔बेटियों की खुशियाँ प्यारी, हम सबकी ज़िम्मेदारी〕

हर किसी की ज़िम्मेदारी है की एक ऐसा माहौल बनाएं जहाँ लड़कियां व महिलाएं मासिक का सही और स्वच्छता से इंतज़ाम कर पाएं और उन्हें कोई शर्मिंदगी महसूस न हो।

घरेलू दायित्व

महिलाएं व लड़कियां

- अपने मासिक का सही इंतज़ाम रखें। अपने और दूसरों के स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता बरतें
- अन्य लड़कियों व महिलाओं को मासिक की सही जानकारी देकर उनकी मदद करें और बढ़ती बच्चियों को मासिक के बारे में पहले से तैयार करें
- पानी की व्यवस्था या अन्य रुकावटों को दूर करने का प्रयास करें ताकि लड़कियों के लिए मासिक के दिनों में साफ़—साफ़ाई बनाए रखना सुविधाजनक हो सके
- मासिक के बारे में गलत धारणाओं को बदलने का प्रयास करें

सामुदायिक दायित्व

- मासिक को लेकर फैली शर्मिंदगी भरी चुप्पी तोड़ें जिससे लड़कियों को नुकसान न पहुँचे
- छुआछूत, भ्रांतियों व मिथ्याचारों को बदलने की कोशिश करें
- अपने क्षेत्र में पानी और स्वच्छ टॉयलेट के इंतज़ाम करवाएं
- पानी और स्वच्छता के इंतज़ामों संबंधी निर्णयों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ावा दें
- हर घर में निजी शौचालय को बढ़ावा दें ताकि मासिक से संबंधित निजी स्थान मिले
- सार्वजनिक स्थलों पर मासिक संबंधी इंतज़ामों के लिए सुविधाएं व व्यवस्था करें
- सेनिट्री नैपकिन व स्वच्छता इंतज़ामों की उपलब्धता सुनिश्चित करें

